**Пояснительная записка.**

Программа «Баскетбол» является адаптационной, на основе комплексной. программы

физического воспитания учащихся 1 - **11** классов (Авторы: доктор педагогических наук В.И. общеобразовательной школы включены внеклассные формы занятий физкультурой и спортом. В ней определяется содержание занятий в школьных секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физкультуре. Это значит, что внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителями физкультуры и педагогами дополнительного образования мастерства в выбранном виде спорта. Образовательная программа "Баскетбол" имеет ***фuзкvльтvpно - спортuвную направленность,*** по уровню освоения программа ***углублённая,*** т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. ***Новизна и*** ***оригинальность*** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в

школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра ***баскетбол,*** в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек. ***Актуальность*** программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Педагогическая целесообразность программы состоит в принципах перехода от простого к сложному. Этот период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

***Цель:*** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

***Задачи:***

*Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой', правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры; *Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

 - Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье,

закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества

ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей. *Воспитательные:*

 - Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных

мероприятий и праздников. ***Условия набора.***

Программа предназначена для детей 13-17 лет.

В коллектив принимаются учащие не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с 1 сентября до 20 сентября текущего года.

***Сроки реалuзаиии программы* – 1 год*.***

Программа рассчитана на детей и подростков от 13 до 17 лет.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1академических часу.

Количество часов в год 34 ч.

 ***Формы организации обучения:***

Командная, малыми группами, индивидуальная. ***Формы проведения занятий:***

Занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники,

просмотры соревнований.

***Ожиидаемые результаты***

*К моменту завершения программы обучающиеся должны:*

*Знать*

* Основы знаний о здоровом образе жизни.
* Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
* Правила игры в баскетбол.

 • Тактические приемы в баскетболе.

*Уметь*

* Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
* Про водить судейство матча.

 • Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

*Развить качества личности*

* Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
* Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
* Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
* Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

***Способы проверки и образовательной программы:***

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

***Формы подведения итогов реализации образовательной программы:***

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьников

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебного года.

*Формы и способы фиксаци результатов*

- дневник достижений учащихся;

- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

***Методическое обеспечение образовательной программы***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ***Тема программы*** | ***Форма*** ***организации и*** ***проведения*** ***занятия*** | ***Методы и приёмы*** ***организации*** ***учебно-*** ***воспитательного*** ***процесса*** | **Дидактический** **материал,** **техническое** **оснащение** **занятий**  | **Вид и форма** **контроля,** **форма** **предъявления** **результата**  |
| 1 | Общие основы баскетбола **ПП** и ТБ Правила игры и методика судейства  | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная  | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.  | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.  | Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.  |
| 2 | Общефизическая подготовка баскетболиста  | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная  | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки  | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего  | Тестирование, карточки судьи, протоколы  |
| 3 | Специальная подготовка  | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно- групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.  |
| 4 | Техническая подготовка баскетболиста  | Индивидуальная, индивидуально - фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах  | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.  | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего  | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование  |
| 5 | Игровая подготовка  | групповая, подгрупповая, коллективно- групповая  | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.  | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи  | Учебная игра, промежуточный -, отбор, соревнование  |

С**одержание программы l-го года обучения: *1.0бщие основы баскетбола***

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,

форма игроков.

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

Психологическая подготовка баскетболиста.

***2.0бщая Физическая подготовка*** - Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей» - Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

***3.Специальная Физическая подготовка***

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком,

с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

 ***4. Техническая подготовка***

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

 - Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. .~

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

***5. Тактическая подготовка***

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

***б.Игровая подготовка***

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии справилами мини-баскетбола.

***7. Контрольные и календарные игры-***

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини­баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Городские соревнования.

- Итоговые контрольные игры.

***Ожидаемые результаты* 1 *года обучения***

*К коНЦУ первого года обучения учащиеся:*

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии *.г*

физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФ П;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным

занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места,

с отскоком;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от

щита, с места, под углом к щиту;

- научатся освобождаться для получения мяча;

- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке

корзины;

- будут уметь останавливаться двумя шагами;

- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на

свободное место;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от

груди;

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ----  |  |  |
| № | Дата  |  |  |  |  | Название темы  |  |  |  |  | Тип подготовки  | К-во  | Примечание  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ..  | часов  |  |
| 1 |  |  | Физическая культура - важнейшее средство воспитания и  | Теор  | 1 |  |
|  |   | укрепления  | здоровья  | учащихся.  | История  | развития  |  |  |  |
|  |  |  | баскетбола. Техника безопасности.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Прыжки с толчком с двух ног. Способы ловли мяча.  |  | Техн.  | 1  |  |
| 2 | *,*  | Техника  | передвижения  | при ставными  | шагами.  | Способы  | Техн.  | 1  |  |
|  |  | ловли мяча.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Передача  | мяча  | двумя  | руками  | от  | груди.  | Техника  | Техн.  | 1  |  |
|  | передвижения при нападении  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  | Правила игры и методика судейства.  |  |  |  |  |  |  | Теория  | 1  |  |
|  | Общая физическая подготовка  |  |  |  |  |  |  | ОФП  |  |  |
|  |  |  | Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.  |  | Техн.  | 1  |  |
| 4 |  |  | Взаимодействие трех игроков «треугольник». Командные  | Такт  | 1  |  |
|  | действия в нападении.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |   |  | Техника ведения мяча. Учебная игра.  |  |  |  |  |  |  | Техн.  | 1  |  |
| 6 |  |  | Ведение мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие  | Техн.  | 1  |  |
|  |  |  | двух игроков <<передай мяч и выходи»  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».  | Такт.  | 1  |  |
| 7 |  |  | Командные действия в нападении.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Командные  | Техн.  | 1  |  |
|  |   |  | действия в нападении.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |   | Ведение  | мяча  | с  | изменением  | скорости  | передвижения.  | Техн.  | 1  |  |
|  |   |  | Учебная игра.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| , |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения,  | Такт.  | 1  |  |
| 10 |  |  | бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  |  |  |  |
|  |  |  | Индивидуальные действия при нападении.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |   | Выбор места по отношению к нападающему  | с мячом.  | Такт.  | 1  |  |
|  | Индивидуальные действия при нападении.  |  |  | .  |  | •  |  |  |
| 12 |   |  | Противодействие  | выходу  | на  | свободное  | место  | для  | Такт.  |  1 |  |
|  | получения мяча. Тактика защиты.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. Тактика защиты.  |  | Техн.  | 1  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 |  |  | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.  |  | Такт.  |  | 1  |  |
|  | Организация командных действий.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная  |  | Теор.  |  | 1  |  |
|  |  |  | игра.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Интегр.  | - .  |  |  |
|  |  |  | Совершенствование  | техники  | передачи  | мяча.  | Тактика  | Техн.  |  | 1  |  |
|  | защиты.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  16 |  |  | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Тактика  |  | Техн.  |  | 1  |  |
|  |  | защиты.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  | Совершенствование  | техники  | ведения,  | ловли  | и  | передачи  | Техн.  |  | 1  |  |
|  |  | мяча. Тактика защиты.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  | Действия одного защитника против двух нападающих.  |  | Такт.  |  | 1  |  |
|  |  | Учебная игра.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  | Многократное  | выполнение  | технических  | приемов  | и  | Интегр.  |  | 1  |  |
|  |  | тактических действий. Организация командных действий.  |  |  |  |  |  |
| 20 |  | Ведение  | мяча  | с  | изменением  | направления  | с  | обводкой  | Техн.  |  | 1  |  |
|  | препятствия. Организация командных действий.  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения,  | Такт.  |  | 1  |  |
|  | бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  |  |  |  |  |  |
|  22 |  |  | Совершенствование  | техники  | ведения,  | ловли  | и  | передачи  | Техн.  |  | 2 |  |
|  |  | мяча.  | Применение  | изученных  | способов  | ловли,  | передач,  |  |  |  |  |
|  | ведения,  | бросков  | мяча  | в  | зависимости  | от  | ситуации  | на  |  |  |  |  |
|  |  |  | площадке.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  | Совершенствование  | техники  | ведения,  | ловли  | и  | передачи  | Техн.  |  | 2  |  |
|  |  | мяча.  | Чередование  | изученных  | технических  | приемов  | их  |  |  |  |  |
|  |  |  | способов в различных сочетаниях  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  | Взаимодействие  | двух  | игроков  | «подстраховка».  | Учебная  | Такт.  |  | 1  |  |
|  | игра.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  |  | Такт.  |  | 1  |  |
|  |  | Защитные стойки. Защитные передвижения.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  | Переключение  | от действий  | в  | нападении  | к действиям  | в  | Такт.  |  | 1  |  |
|  |  | защите. Защитные стойки. Защитные передвижения.  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  | Тактическая подготовка юного спортсмена.  |  | .  |  |  Теор.  |  | 1 |   |
|  | **,** .  | Учебная игра.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Интегр.  |  |  |  |
| 27 |  | Чередование упражнений на развитие физических качеств  |  | Интегр.  |  | 1 |   |

|  |
| --- |
|  |
|  |  |  |  | -  |  |  |
|  |  | применительно к изучению технических приемов.  |  |  |
|  |  | Учебная игра.  |  |  |  |
| 28 |  | Совершенствование тактических действий  | в нападении и  | Такт.  | 2  |  |
|  |  | защите. Защитные стойки. Защитные передвижения.  | . .  |  |
|  |  | Учебная игра.  |  |  |  |
| 29 |  | Организация командных действий по принципу выбора  | Такт.  | 2  |  |
|  |
|  |  | свободного места с использованием изученных групповых  |  |  |
|  |  | взаимодействий.  |  |  |  |
| 30 |  | Итоговая спортивная игра  |  |  | 1  |  |
| 31 |  | итого  |  |  | 34  |  |